

給食だより



11月



感謝の気持ちでいただきますしょう！

今月は23日に「勤労感謝の日」があります。農業、漁業、畜産業などに関わっている人や配送をしたり食事を作ったりする人たちなど、いろいろな人びとのおかげで、毎日食事をすることができます。

また、四季がある日本は、一年を通しておいしい食べ物がたくさんあります。いろいろなものが食べられることに感謝の気持ちを持っていただきましょう。また、24日は「和食の日」です。四季を大切にす和食文化についても考えてみましょう。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

毎日の給食は、たくさんの人たちの手によって支えられ、作られています。どんな人たちが関わっているのでしょうか。



校長先生
給食の30分前に異常が
無いか「検食」をする

献立を考える
栄養士さん



物資を運ぶ人



給食を作る
調理員さん



当番の人

食べ残しを
整理する人



小麦を育てる人



パンを焼く人



牛を育てて牛乳を
しぼる人

野菜や果物を
作る人



工場で
加工する人



牛や豚やにわとりを育てる人

食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者や料理をつくらせてくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。残さずに食べること、好き嫌いをしないこと、食器をていねいに扱うことも給食を作ってくれる人たちに感謝することになります。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましよう。



和食の特徴を知ろう

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



「自然の尊重」の精神に立った 和食文化の4つの特徴



新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技

海に囲まれた温暖な気候の日本には、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいをいかす調理の知恵（技術・道具）があります。海ではサンマやタイ、アジ、イワシ、カツオなどの魚や、海藻や貝などの新鮮な海産物が豊富です。また南北に長い地形では、じゃがいも、大根、小松菜 さつまいも等の数多くの農産物が収穫されています。和食はこうしたかけがえのない食材から生まれた大切な食文化です。

年中行事との深いかかわり

お正月のおせち料理や、月見だんごなど、年中行事や儀式と深いかかわりがあります。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。



栄養バランスがよく、 健康的な食生活

ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、海産物の「だし」や発酵食品（みそ・しょうゆ等）を上手に使いながら、健康に役立っています。



四季のうつろいや 自然の美しさを表現

桜やもみじ、笹など、四季の花や葉で料理を飾りつけたり、季節にあった器を使ったおもてなしで、四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します。



和食の「一汁三菜」ってなに？

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

●主 食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

●汁 物（味噌汁）

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を実とした料理です。

●三 菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補います。



～11月は千産千消月間です～



地産地消とは、地域（地元）で採れた食材を地域（地元）で消費しよう（＝地域生産・地域消費の略）、という意味の言葉です。千葉県では特に「千産千消」と語呂合わせをして、積極的に活動を進めており、給食食材に使用する地場産物の割合を30%にすることを目標としています。



地産地消の メリット

- 身近な場所から新鮮な農林水産物を購入できる
- 安心感・親近感があること
- 食料自給率が上昇する
- 容器包装を簡素化できる
- 輸送時間、輸送費用を抑えることができる
- 地域の食材や食文化への理解が広がる